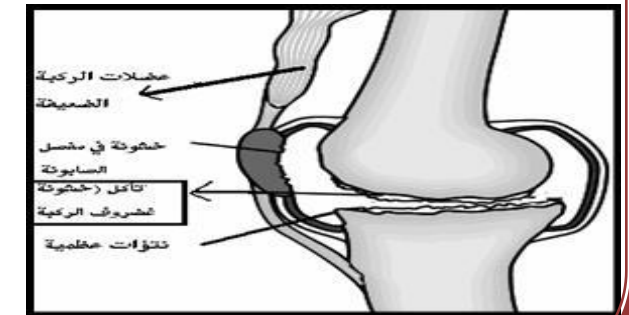
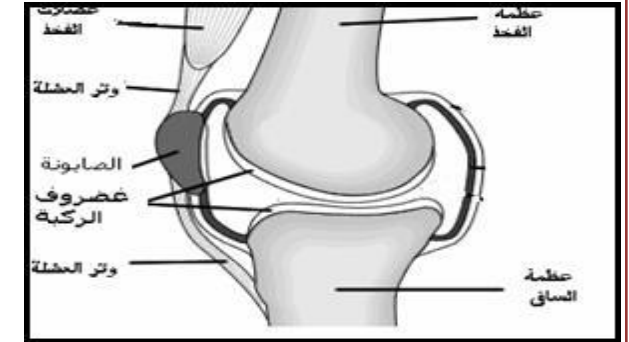


### مقدمة:

مفصل الركبة هو أكبر مفصل في الجسم وهو مفصل بين أطول عظمتين في الجسم ويؤدي وظائف هامة في أغلب أنشطتنا الحركية مثل الوقوف والمشي وصعود ونزول السلم.. إلخ  
تؤدي الضغوط المستمرة علي مفصل الركبة أو / وإصابات الركبة أو / والسمنة وخاصة مع تقدم السن إلى خشونة الركبة حيث يتحول غضروف الركبة الناعم الأملس الذي يسمح بحركة الركبة بدون أو بأقل احتكاك وبامتصاص الصدمات إلى سطح متآكل خشن و يرق حجمه

وتتعامل عظام الركبة مع هذه التغيرات بالنمو خاصة على أطراف العظمة حيث تتكون نتوءات عظمية وتكرر نوبات الألم والالتهاب والتورم . ولحسن الحظ يمكن للمريض أن يساعد نفسه عن طريق اتباع التعليمات التالية التي تقلل إجهاد مفصل الركبة وتمنع تزايد الخشونة وبالتالي تقلل من آلام الركبة.



### تعليمات لمرضى خشونة الركبة

- ١- تجنب فترات الوقوف الطويلة وتكرار صعود و نزول السلالم لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط على مفصل الركبة مما يزيد من خشونة الركبة والامها.
- ٢- تجنب ثني مفصل الركبة ما بعد تسعين درجة سواء بثنيها تحت الكرسي الذي تجلس عليه أو بالجلوس علي كرسي منخفض أو بثنيها أثناء الصلاة خاصة وضع قراءة التشهد حيث يجب أن تجلس علي كرسي.
- ٣- تجنب بعض أنواع الجلوس الخاطئة مثل تربع الساقين أو الجلوس في وضع القرفصاء أو الجلوس علي الأرض أو الجلوس مع ثني الساق أسفل الجسم.
- ٤- تجنب استخدام الدراجة الثابتة أو المتحركة حيث تؤدي إلى زيادة الاحتكاك بين الأسطح المفصليّة حاول أيضاً تجنب كل ما يؤدي إلى سماع صوت فرقة من الركبة.
- ٥- المشي بانتظام يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية لغضاريف وأنسجة الركبة وتقوية عضلاتها ولكن يجب أن يتم ذلك بدون إجهاد لمفصل الركبة وفي غير أوقات الألم الشديد وعلى أرض مستوية رخوة مثل تراك النادي أو الحديقة ويفضل ارتداء حذاء رياضي أثناء المشي وكمبدأ هام لمرضى خشونة الركبة تحرك وكن نشيطا ولكن تجنب الإجهاد.
- ٦- إنقاص الوزن يؤدي إلي تخفيض الأحمال على مفصل الركبة لذلك يجب الحد من النشويات والدهون والإكثار من الخضراوات والفاكهة وممارسة الرياضة .
- ٧- يمكن استخدام عصا للاستناد عليها أثناء المشي لتقليل الضغوط علي مفصل الركبة حيث تمسك العصا في اليد العكسية للركبة المصابة فمثلا عندما يكون هناك خشونة في الركبة اليمنى تمسك العصا باليد اليسرى.

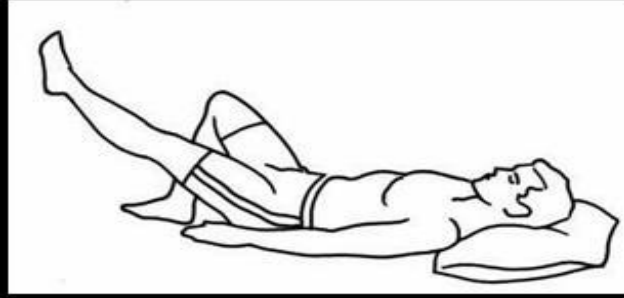
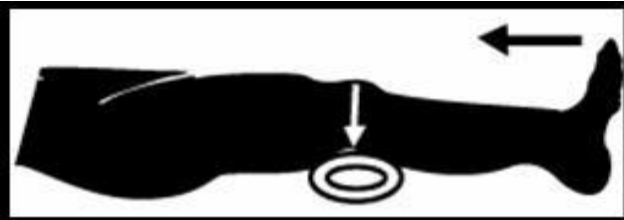
٨- عند صعود السلم استند بيدك دائما علي سور السلم واصعد درجة درجة واصعد بالساق السليمة أولا.

### يجب أداء تمارينات ساكنة للعضلة الرباعية

#### للركبة لتقويتها وتكون كالتالي :

١- وضع فوطه مبرومة أسفل الركبة ثم الضغط عليها بالركبة مع شد صابونه الركبة ومشط الرجل لأعلى و الاستمرار في هذا الوضع لأربع ثوان والاسترخاء لأربع ثوان و يكرر التمرين عشر مرات .

٢- وكتدرج للتمرين السابق يمكن النوم على الظهر ثم ثني الركبة السليمة خمس وأربعون درجة ثم رفع الساق الأخرى لنفس مستوى الساق المثنية مع شد مشط الرجل لأعلي ثم الانتظار في هذا الوضع سبع ثوان ثم إنزال الساق و استرخاء عضلاتها لأربع ثوان أيضاً ثم يكرر التمرين حسب ما يطلبه منك الأخصائي ولكن يجب التوقف عن التمرين عندما يكون هناك ألماً شديداً أو عندما يزيد التمرين الألم بشكل كبير.



# خشونة الركبة



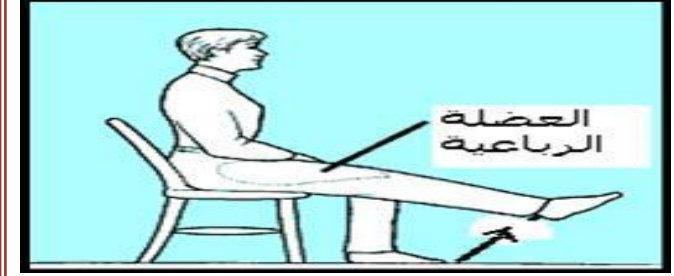
عالم العلاج الطبيعي  
PT-World.com

## وفي الختام

لا تتردد في زيارة أخصائيو العلاج الطبيعي  
فهم الأشخاص الذين يساعدونك بعد الله في  
تخفيف الاعراض والمضاعفات  
وتمارس حياتك بشكل طبيعي بأذن الله .



٣- اجلس على الكرسي ومد ساقك ثم ارفعها مستقيمة إلى  
مستوي الركبة الأخرى واستمر في هذا الوضع لعشر ثوان (أو  
أقل إذا لم تستطع) ثم انزل الساق للأرض وهي مستقيمة أيضا.



٤- حاول أن تتعلم عادة انقباض واسترخاء العضلة الرباعية  
في أي وضع أثناء اليوم حيث أن تكرار تنبيه العضلة يزيد من  
قوتها.

